

COMO CONVERSAR
COM UM ADOLESCENTE
PARA QUE TE ESCUTE

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Nomen, Jordi

Como conversar com um adolescente para que te escute : um guia para pais e educadores / Jordi Nomen ; tradução de Darlei Zanon. - São Paulo : Paulus, 2026

ISBN: 978-85-349-6489-0

Título original: Cómo hablar con un adolescente y que te escuche

1. Adolescentes - Educação 2. Parentalidade 3. Adolescentes - Crescimento
I. Título II. Zanon, Darlei

26-3719

CDD 305.255

Índice para catálogo sistemático:

1. Adolescentes – Educação

Coleção Desenvolvimento socioemocional

- *Para além de regras e limites: um guia para pais e educadores*, Luciana Maria Caetano
- *Os jovens e o suicídio: compreensão e prevenção*, Paolo Crepet
- *Como conversar com um adolescente para que te escute: um guia para pais e educadores*, Jordi Nomen

JORDI NOMEN

COMO CONVERSAR COM UM ADOLESCENTE PARA QUE TE ESCUTE

UM GUIA PARA PAIS E EDUCADORES

TRADUÇÃO: DARLEI ZANON



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Título original: *Cómo hablar con un adolescente y que te escuche*

© Jordi Nomen Recio, 2024

Published in Spain by Arpa y Alfíl Editores

Brazilian edition arranged through Ilídio Matos Agência Literária, Lisboa, Portugal & Oh!Books Literary Agency, Barcelona, Spain.

Direção editorial

Pe. Jakson Ferreira de Alencar

Gerência editorial

Elisa Zuigebber

Coordenação editorial

Tatianne Francisquetti

Revisão

Tiago José Risi Leme

Tarsila Doná

Lucas Giron

Design

Victoria Cristina Eduardo

Imagem da capa

iStock

Impressão e acabamento

PAULUS

1ª edição, 2026



Conheça o catálogo PAULUS
acessando: paulus.com.br/loja,
ou pelo QR Code.
Tele vendas: (11) 3789-4000 /
0800 016 40 11

© PAULUS - 2026

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091
São Paulo (Brasil)
Tel.: (11) 5087-3700
paulus.com.br • editorial@paulus.com.br
ISBN 978-85-349-6489-0

Índice

7	Introdução – <i>Ad olescere</i>, o adolescente em processo de crescimento
10	Mitos sobre a adolescência
12	1. Os adolescentes perderam a infantilidade
14	2. Os adolescentes só procuram o conflito
15	3. A adolescência é uma doença que há de passar
15	4. Os adolescentes não se importam com os pais e não querem falar com eles sobre nada
17	5. Os adolescentes são irresponsáveis
18	6. As adolescentes são mais difíceis de lidar
19	7. Os adolescentes não precisam mais da família
20	8. Os adolescentes são viciados em tecnologia
21	9. Os adolescentes não sofrem grandes contratempos que deveriam nos preocupar muito
22	10. Os adolescentes são preguiçosos e desinteressados
25	1. O mundo dos adolescentes
27	Administrar a mudança
28	Presentismo
30	A construção da personalidade
33	Emoções e razões
36	Sociabilidade: amizade
38	Identidade real e identidade digital
41	Identidade de gênero
42	Paixão, amor e sexualidade
47	Aprender e desaprender: a construção de um novo mundo
50	O tempo livre
53	Irmãos e irmãs
57	Novos tipos de famílias

61	2. OS RISCOS
63	Tecnologia e jogos: o problema da atenção e das redes sociais
68	Cigarro, álcool e drogas
73	Sexualidade: gravidez indesejada e infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)
78	<i>Bullying</i>
85	Abandono escolar
90	Violência familiar
95	Transtornos de conduta alimentar (TCAs)
100	Transtornos de aprendizagem (TAs) e dificuldades de aprendizagem
105	Outras doenças mentais: ansiedade e depressão
109	3. UM CAMINHO PARA A AUTODETERMINAÇÃO E A MATURIDADE
110	Exigência e amor: a força do vínculo entre adultos e adolescentes
110	O apego seguro
110	O apego ansioso
111	O apego evitativo
111	O apego desorganizado
118	Dar-lhes tempo, o seu tempo, no tempo deles: tempo de qualidade e escuta atenta
122	Dar exemplo de coerência entre pensamento, palavra e ação
127	Paciência e paciência: muitos graus de paciência
132	Razão e emoção, na sua correta proporção: bases para o diálogo com adolescentes
137	Partilhar, viver e pensar experiências
142	Deixar que cometam erros: nem superproteção nem desproteção: autonomia pessoal <i>versus</i> heteronomia
146	O diálogo com adolescentes
151	Esperar o melhor e prevenir o pior: celebrar os êxitos e aprender com os fracassos junto com um adolescente
155	Uma pessoa é muito mais do que sua atitude: recorde sua adolescência!
159	Conclusões: a adolescência como caminho de crescimento rumo à maturidade
171	Para saber mais
177	Agradecimentos

Introdução

Ad olescere, o adolescente em processo de crescimento

“Eu sou como aquela ilha que, ignorada,
pulsa embalada por alvoradas alegres,
no centro de um mar
que não me entende,
cercada por nada,
– sozinha, sozinha.

[...]

Talvez haja algum tesouro
bem no fundo de mim.
Quem sabe se eu tenho
diamantes na minha montanha,
ou apenas um pequeno
pedaço de carvão!”

(Trecho do poema *Ilha ignorada*, de Gloria Fuertes).

Há mais de trinta anos leciono para adolescentes. Sou tutor e professor de filosofia. Com eles, aprendi tudo o que pretendo compartilhar neste livro, que se baseia principalmente na minha experiência. Quando começo a escrever estas linhas, acabamos de voltar de uma viagem de estudos. Quatro dias de convivência muito intensa, conversando com eles, escutando-os. Imagine uma longa fila de sessenta estudantes de quinze e dezesseis anos

se movendo, em grupo, por uma cidade desconhecida. Em filas como essas, tive as conversas mais estimulantes que você possa imaginar. Aprendi a conhecê-los e entendê-los. Aprendi sobre seus medos e inseguranças, suas preocupações e hábitos, seus pontos fortes e fracos. São horas de caminhada, entre uma visita e outra, contando-os uma e outra vez para não deixar ninguém para trás.

Ao longo dos anos, passei a entender que a adolescência é uma construção cultural e histórica, fruto do tempo e do espaço em que vivem, das tendências e influências que vivenciam e da personalidade que construíram ao longo da infância, especialmente com suas famílias. Elas também carregam preconceitos e estigmas, produto de sua vida familiar, social e do ambiente em que vivem.

Atualmente, na minha opinião, não é mais apenas a família o principal grupo educativo. Nem é a escola. Existem as redes sociais e os modelos que eles encontram nelas, porque meus alunos mal veem televisão ou ouvem rádio; eles navegam pela internet, com tudo de bom e ruim que isso acarreta. São também grupos educativos, como têm sido por muitas gerações, seus pares, em quem se inspiram para não serem excluídos desse vínculo tão fundamental para sua socialização nessa fase da vida. O grupo é tudo. Por isso, às vezes ficam desorientados, recebendo mensagens contraditórias de várias fontes.

É significativo recorrer à etimologia para compreender como percebem os olhares que projetam sobre eles as gerações com quem compartilham o mundo. A palavra *adolescente* tem sido por vezes utilizada devido à ligação que se faz da sua raiz latina com a dor, “aquele que sofre”. Nessa perspectiva, seria útil para definir os conflitos que ocorrem nessa fase. No entanto, tal associação é falsa, uma vez que a palavra *adolescente* vem do verbo latino *olescere*, que significa crescer, e significaria, juntamente com o prefixo *ad*, algo como “aquele que está em processo de crescimento”. Que definição vamos adotar nas nossas relações

com eles? Se escolhermos ver a dor que sentem e nos causam, é claro que a veremos, porque já sabemos que grande parte da eficácia das profecias reside em darmos passos involuntários em direção à sua realização. Da mesma forma, se preferirmos observar seu crescimento, seu desenvolvimento, seu esplêndido caminho rumo à autonomia e à liberdade pessoal, favoreceremos, com a nossa perspectiva adulta, que eles também o vejam.

A adolescência não é, portanto, um parêntese estranho, porque a vida é um processo de mudança permanente em que o ser humano cresce e se desenvolve ou involui e murcha, porque ninguém é uma ilha no meio do mar.

Talvez o que esteja acontecendo seja que nós, adultos, queremos que os adolescentes sejam nossos espelhos e reflitam o melhor de nós mesmos. É uma tentativa vã, sem dúvida. Os espelhos refletem o mundo ao contrário, da direita para a esquerda, e nos mostram, com seu mistério, um mundo muito diferente daquele que refletem, embora conserve sua essência. O poeta Jorge Luís Borges dizia, em seu poema “Os espelhos”:

O vidro nos persegue. Se entre as quatro
paredes do quarto há um espelho,
já não estou sozinho. Há outro. Há o reflexo
que monta no amanhecer um sigiloso teatro.

Tudo acontece e nada é lembrado
naqueles armários cristalinos
onde, como fantásticos rabinos,
lemos livros da direita para a esquerda.

Os adolescentes são aquele espelho móvel que estabelece esse outro que precisa ser compreendido, porque mudou o conhecido, porque agora parecem estar encenando uma peça diferente daquela que protagonizaram quando crianças, porque a ação se desenrola de forma oposta ao previsto. Cabe aos adultos

desvendar o quanto é teatro e o quanto é realidade nessa obra que está crescendo.

Este livro começa com uma revisão dos conceitos que foram usados para definir a adolescência, e é organizado em três partes principais; a primeira, para definir o mundo dos adolescentes hoje; a segunda, para discutir os riscos que eles enfrentam; a terceira, para determinar os passos em um caminho rumo à autodeterminação e à maturidade. Durante a escrita, baseei-me em vários filósofos e escritores para exemplificar alguns dos conceitos que utilizo, visto que essas são as áreas da minha prática profissional. No entanto, optei por citá-los apenas textualmente, facilitando assim uma leitura atenta e fluida. Da mesma forma, no final, você encontrará uma seção (“para saber mais”) na qual apresento algumas sugestões bibliográficas para uma exploração mais aprofundada, juntamente com algumas propostas de filmes e livros apropriados para a formação dos adolescentes.

Também adicionarei as vozes dos meus alunos por meio de reflexões que recebi ao longo dos anos. Todos os anos, no terceiro ano do Ensino Médio (faixa etária de quinze anos), proponho a eles um desafio filosófico: tirar fotografias e refletir sobre elas, expressando suas opiniões sobre si mesmos e sobre o mundo. Neste texto, compartilharei algumas delas. Espero, de todo coração, que o que aqui aponte seja útil para famílias e professores que desejam compreender os adolescentes, para construir com eles um vínculo em sintonia com seu crescimento, positivo e esperançoso, pois serão eles que moldarão o futuro.

Mitos sobre a adolescência

“Os jovens de hoje adoram luxo. São mal-educados, desprezam a autoridade, desrespeitam os mais velhos e fofocam quando deveriam estar trabalhando. Os jovens não se levantam mais quando os mais velhos entram na sala.

Eles contradizem seus pais, se gabam na sociedade,
devoram sobremesas à mesa, cruzam as pernas
e tiranizam seus professores”

(Sócrates).

Como vemos na citação acima, já na época de Sócrates circulava uma imagem negativa da adolescência e da juventude. Ela ainda é ecoada hoje em muitos encontros adultos, repletos de preconceitos e estereótipos. Claro que qualquer generalização é simplificação do complexo. Todos nós somos diferentes e vivemos no mundo à nossa maneira. No entanto, o conceito de geração ganhou popularidade como categoria de análise e reflexão, buscando-se estabelecer algumas características comuns que possam agrupar pessoas da mesma idade em um espaço e tempo específicos. Desse modo, nos perguntamos: como são as pessoas que vivem a adolescência hoje em nosso país?

Talvez devêssemos começar dizendo que a adolescência é uma parte do ciclo vital situado entre a infância e a juventude, que permite essa transição indispensável da dependência para a independência, para a desejável autonomia e maturidade. Certamente, os especialistas enfatizam que, nas últimas décadas, a adolescência aumentou sua duração, que costumava acabar em torno dos dezenove anos e que agora pode se estender até os vinte e quatro, com alguns comportamentos adultos (impulsividade, caprichos, irresponsabilidade...) característicos de uma imaturidade notável que às vezes se estende até além disso. Em 2018, a revista médica *The Lancet* afirmou isso, em um artigo cuja opinião compartilho, ao dizer que a adolescência é um período vital que “agora se estende dos dez aos vinte e quatro anos”, cinco anos a mais do que os dezenove anos anteriormente considerados como momento de superação dessa fase da vida.

Para compreender plenamente a realidade deles, é importante desfazer os mitos que tendem a estigmatizar e apresentar

essa fase da vida como algo horrível, quase demoníaco. É algo comum, quando falo da minha profissão como professor de adolescentes, muitos adultos prestarem condolências, como se se tratasse de uma dor inevitável. Com tamanha carga de preconceito, não será possível descobrir a beleza e o interesse desse período na vida de uma pessoa. Portanto, antes de definir o mundo da adolescência, gostaria de enfatizar os diversos mitos e estereótipos, geralmente negativos, que o perseguem na visão de muitos adultos. A seguir, compilei dez mitos sobre a adolescência, embora certamente pudéssemos citar muitos mais.

1. Os adolescentes perderam a infantilidade

Muitas famílias apontam, em entrevistas tutoriais, que seus filhos perderam as crianças que um dia foram. Especialmente diante dos conflitos atuais, a idade de ouro da infância é frequentemente idealizada como uma espécie de paraíso onde não havia desentendimentos ou conflitos, onde tudo funcionava perfeitamente. Seria mesmo assim? Sejam os razoáveis. Sempre há conflitos e desconfortos, porque são necessários para o crescimento humano. Por outro lado, não estaríamos confundindo nossa competência para administrá-los como adultos, nosso conforto, com a ausência deles?

Nenhum adolescente perdeu sua infantilidade, assim como nenhum idoso perdeu a juventude ou a maturidade. O ciclo da vida é contínuo e se constrói por meio do acúmulo de experiências. A criança que um dia foi é o ponto de partida para o adolescente que agora é, e assim continuará sendo no futuro. Se recebemos valores e princípios quando crianças e desenvolvemos virtudes – e também vícios –, essa estrutura continua existindo dentro de nós.

Por isso é tão importante ter uma infância feliz e responsável. Não rompemos a linha da vida em cada fase. Talvez o que aconteça é que também aprendemos a mascarar o que somos, embora,

mais cedo ou mais tarde, se o crescimento for saudável, saibamos distinguir essa linha contínua que molda nossa identidade.

Não posso deixar de reproduzir aqui a letra daquela linda canção de Melendi sobre o eu adulto se despedindo da criança que um dia foi. Suas palavras superam em muito as minhas:

E, mesmo que às vezes tenha saído do controle,
Foi você quem me ensinou a acreditar em mim mesmo,
Embora esse “em mim” nem sempre tenha sido o certo,
Você me ensinou a quebrar os laços que me prendiam
A existir sem ser visto, você me deu tantas coisas
E, mesmo que às vezes suas maneiras falhem com você,
Você sempre foi minha bengala quando eu não via saída,
Asas de papelão que nunca voam,
Mas, pelo menos, o fingiam.
Você era o que me faltava e não foi embora porque sobrou.
Hoje sou apenas o pintor que assina e guarda suas obras.
Vou guardá-las num lugar, o melhor do meu castelo,
Aquele que construímos juntos desde crianças.
Eu sei que você vai entender, porque no fundo você sabe.
Hoje deixo o surrealismo para pintar paisagens,
E, embora o envio seja urgente,
A carta não tem remetente.
Você me ensinou a superar minha timidez,
Você me ensinou a olhar nos olhos,
Mas você falhava em contar até dez
E perceber que você estava machucando os outros.
Não pense nem por um momento
Que nunca mais sentirei sua falta,
Mas é difícil nos vermos,
Porque agora moramos muito distantes,
Mas eu sempre estarei lá para você,
Eternamente grato
Por aquelas coisas que, sem você,

Eu sozinho, por mim mesmo, nunca teria aprendido.
E você sabe muito bem que não é triste
Por mais que seja despedida,
A cura só existe
Se houver antes uma ferida.
Você era o que me faltava e não foi embora porque sobrou.
Hoje sou apenas o pintor que assina e guarda suas obras.
Vou guardá-las num lugar, o melhor do meu castelo.
Aquele que construímos juntos desde crianças,
Eu sei que você vai entender, porque no fundo você sabe
Hoje deixo o surrealismo para pintar paisagens,
E, embora, o envio seja urgente,
A carta não tem remetente.

2. Os adolescentes só procuram o conflito

Esse clichê geralmente está por trás da palavra adolescência com mais frequência do que deveria. “Conflito” é o adjetivo que aparece invariavelmente associado à adolescência. E o ruído nos impede de escutar a palavra, embora ela geralmente predomine. Sem dúvida, existem adolescências conflituosas, assim como existem infâncias ou velhices conflituosas. É preciso reiterar que toda convivência gera conflito, e qualquer mudança tende a perturbar o equilíbrio. Afirmar que adolescentes, por sua mera presença, geram conflito é manter um preconceito baseado apenas em evidências, além de estudos de casos específicos aos quais, aliás, damos notoriedade pública, tanto na mídia quanto em conversas cotidianas. No meu caso, conheci milhares de adolescentes devido à minha experiência profissional, e a maioria deles teve conflitos sem que isso os transformasse em conflituos. Simplificando, como qualquer outra pessoa, eles buscavam seu caminho e encontraram resistências e obstáculos internos e externos nessa busca. Não podemos negar o óbvio: a juventude predispõe à mudança e à evolução, mais do que à conservação e à quietude. Assim é a

vida. Deduzir daí que a adolescência é sinônimo de conflito é um erro que nos predispõe a situar os relacionamentos com adolescentes no binômio ataque-defesa. E esperar o pior costuma ser uma péssima estratégia para conhecer o melhor.

3. A adolescência é uma doença que há de passar

Não podemos perder de vista que doença é uma alteração leve ou grave no funcionamento normal de um organismo ou de uma de suas partes, devido a uma causa interna ou externa. Não tem nada a ver com a adolescência, fase da vida necessária para continuar crescendo. Mais uma vez, nos deparamos com um estigma que provoca, no mínimo, rejeição e desamparo. Certamente, ocorrem em adolescentes mudanças físicas, hormonais e psicológicas, mas nada disso pode ser considerado doença. Em última análise, o que acontece é que os adultos têm dificuldade para sair da zona de conforto e se aprofundar no desafio de responder a alguém que está construindo seu lugar no mundo, com hesitação e incerteza.

Não podemos generalizar a respeito de como os jovens enfrentam esse desafio. Alguns sofrerão muitos altos e baixos emocionais e diversas inseguranças. Muitos outros não sofrerão nada. Os adolescentes estão descobrindo um novo mundo, em transição para a vida adulta, mas o abordam com tanta emoção ou racionalidade quanto aprenderam. Alguns terão um senso crítico aguçado e raciocínio lógico, enquanto outros serão mais facilmente manipulados e condicionados por impulsos e desejos. Não se pode fazer generalizações, sob o risco de cair em falácias.

4. Os adolescentes não se importam com os pais e não querem falar com eles sobre nada

Em muitas ocasiões, em entrevistas tutoriais, encontrei famílias que expressaram grande sofrimento devido à falta de comunicação com seus filhos. “Ele costumava nos contar tudo,